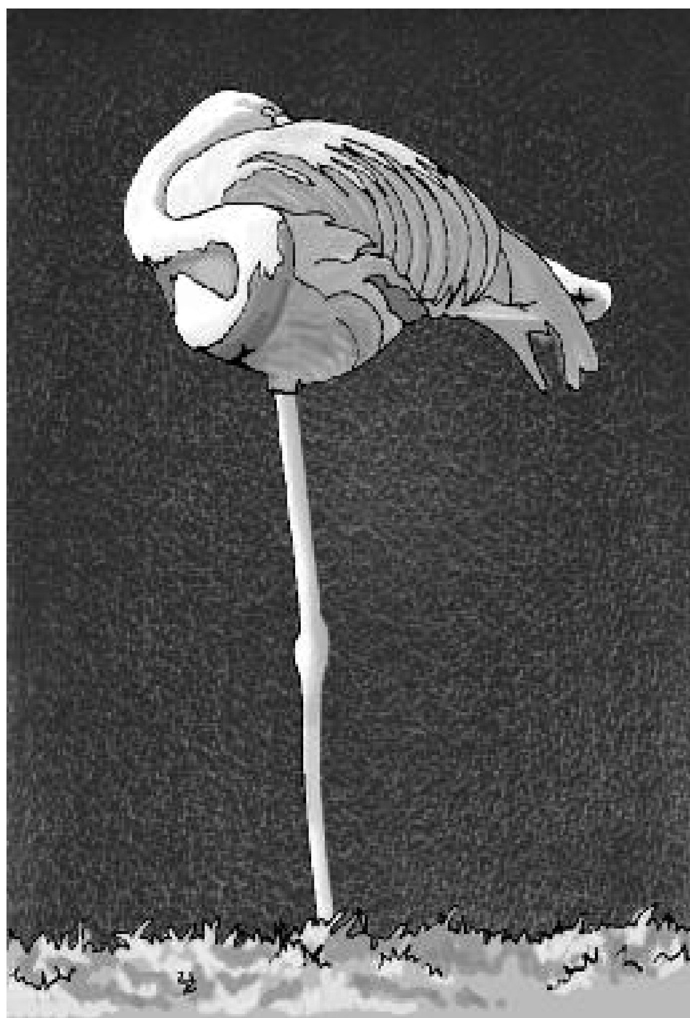
El descanso



«El sábado se hizo para el hombre, y no el hombre para el sábado —añadió—. Así que el Hijo del hombre es Señor incluso del sábado».
Marcos 2: 27, 28

El gratuito don del descanso

Sábado
16 de mayo

INTRODUCCIÓN

Isaías 13, 14; Jeremías 29: 11; Ezequiel 20: 12; Marcos 2: 28

Un factor contemporáneo que contribuye a la aparición de muchas enfermedades es el estrés. Los médicos a menudo recetan descanso y medicamentos con el fin de superar alguna enfermedad. El descanso es una panacea para el estrés y las cargas de la vida. Es de importancia vital para revitalizar el cuerpo y restablecer las energías espirituales. El descanso es una medicina del cielo recetada para nuestro bienestar. Dios desea que prosperemos y tengamos buena salud. Nuestro amante Señor nos ha concedido el privilegio de descansar el sábado después de pasar seis días en medio de trabajos y luchas. ¡Qué gran amor!

El himno «Hoy es sábado glorioso» es una bella expresión de lo que sentimos al reposar en él.

«Hoy el sábado glorioso
nos invita a descansar.
¡Qué tranquilo es el reposo,
tras el arduo trabajar!
Dios que el día nos señala
con mil pruebas de su amor,
«santo sábado» lo llama:
es el día del Señor.
Para el hombre fue apartado
en la misma creación;
fue por Cristo sancionado
con su ejemplo y bendición».[1]

Vivimos en un mundo vertiginoso donde somos de continuo bombardeados por el materialismo y por muchos otros males sociales. Sin embargo, «El sábado dirige nuestros pensamientos a la naturaleza, y nos pone en comunión con el Creador. En el canto de las aves, el murmullo de los árboles, la música del mar, podemos oír todavía esa voz que habló con Adán en el Edén al frescor del día. Y mientras contemplamos su poder en la naturaleza, hallamos consuelo, porque la palabra que creó todas las cosas es la que infunde vida al alma».[2]

El sábado es en extremo importante para nosotros en la medida que nos ofrece descanso. Es un día santo, bendito. Podemos hacer una pausa una vez a la semana para refrescarnos y rejuvenecernos al pasar veinticuatro horas alejados de las actividades rutinarias de otros días. El sábado es un símbolo de la habilidad divina para salvarnos del pecado y de nuestra conformidad con ese acto. Dios bendijo al sábado y lo declaró un objeto de su predilección. Es un día que representa una bendición especial para sus criaturas. Dios santificó el sábado, haciendo de él algo santo. Lo apartó con el fin de enriquecer la relación entre Dios y el hombre. En el mundo en que vivimos, estos factores son esenciales para nuestro bienestar.

El descanso es una medicina del cielo.

En el transcurso de la semana, preparémonos para entender bíblicamente un importante elemento de nuestra fe: el descanso sabático.

---

1. *Himnario adventista,* nº. 470. http://www.geocities.com/Athens/Troy/2673/frame.htm
2. *El Deseado de todas las gentes,* p. 248.

Peter Bailey, Garveymeade, St. Catherine, Jamaica

La razón, el qué y el quién

LOGOS

Génesis 2: 2, 3; Deuteronomio 5: 12-15; Isaías 58: 12-14; Ezequiel 20: 12; Hebreos 4: 9-11

El sábado tiene su origen en la creación. Dios concluyó su obra y descansó. Éxodo 20: 8 también nos ordena recordar al sábado. En este sentido, el mandamiento dado en el Sinaí era un sencillo recordativo de una verdad preexistente.

¿Por qué Dios instituyó el sábado? (Gén. 2: 2, 3; Deut. 5: 12-15; Heb. 4: 9-11)

El sábado es un período para reflexionar en el maravilloso poder de nuestro creador. En Génesis 2: 3 el término hebreo para «bendijo» significa «arrodillarse», mientras que «santificó» significa «alabar». De allí que el sábado sea un período especial de veinticuatro horas para arrodillarse delante del Creador con el fin de alabarlo.

Dios instituyó el sábado como un día de descanso durante el cual podemos recargar nuestras energías y recordar que él es nuestro Dios, y que sin él no somos nada. Al enfrascarnos en el barullo de la vida, a menudo descuidamos nuestra relación con Dios. Por lo tanto, él nos ha concedido todo un día para descansar en él.

Al observar el sábado, se nos recuerda que es un recordativo imperecedero de la creación. La observancia del sábado está vinculada inseparablemente a la creación (Éxo. 20: 11). Es asimismo un símbolo de la redención, cuando Dios liberó a los israelitas de la esclavitud. Hoy en día, los seres humanos necesitan escapar de la esclavitud que conlleva la codicio, el poder, y las desigualdades sociales.

De igual forma, el sábado nos recuerda el poder santificador de Dios. Únicamente él tiene el poder para convertirnos en seres santos. Además, el sábado es un símbolo del deseo nuestro de obedecer sus mandamientos. Es también un tiempo para la confraternidad, cuando podemos juntarnos con nuestros semejantes en una comunión de amor y compañerismo. Es una señal de justificación por fe, el fruto natural de la justicia que Cristo comparte con nosotros. Sin embargo, no observamos el sábado para ser justos. Quienes guardan el sábado de esa forma son legalistas. En lugar de ello, el sábado es un símbolo del descanso en la justicia de Cristo. Todos los que entran en ese descanso, abandonan el intento de salvarse mediante sus buenas obras. Este descanso es un genuino descanso espiritual, y el más elevado descanso al que Dios llama a su pueblo.

Por lo tanto el sábado es fundamental para recordarnos el amor de Dios por nosotros y para demostrar nuestro amor y aprecio por el Señor.

¿Cuáles son las horas sagradas? (Gén. 2: 2, 3)

La definición de *santo* es la combinación de una perfecta salud, felicidad, y bienestar que implica un sentimiento de realización y perfección. Después que Dios completa la creación, el sábado se convirtió en un símbolo de perfección. De hecho, el mismo Sábado contiene bendiciones que incluyen salud, gozo y plenitud.

El término hebreo para santo es *kaheoesha,* el mismo conlleva la idea de «separación». Según lo sugiere el concepto, un tiempo aparte debe ser separado para las cosas santas, un período que ha sido consagrado y que es especial.

¿Qué o quién hacen del sábado algo santo? (Gén. 2: 3; Isa. 58: 13, 14)

Dios es el único que puede hacer del sábado algo santo. Es por ello que nadie puede cambiar su ley al guardar algún otro día de la semana. Por tanto, cuando la gente intenta hacer algo diferente de lo indicado por la Palabra de Dios, no recibirá las bendiciones del sábado. Cuando Jesús estuvo en la tierra, dijo «No piensen que he venido a anular la ley o los profetas. No he venido a anularlos sino a darles cumplimiento. De cierto, de cierto te digo, el cielo y la tierra pasarán, pero ni una jota ni una tilde pasará de la ley, hasta que todo se haya cumplido» (Mat. 5: 17, 18).

Debido a que Dios hizo al sábado santo, nos dice que debemos guardarlo como santo en señal de reconocimiento a su autoridad. Como hemos podido ver, la Biblia nos presenta evidencias mostrando que desde la misma creación Dios invitó a los seres humanos a que adoraran en el sábado. (Ver Apocalipsis 14: 6-12.)

Hacemos del sábado algo santo, al concentrarnos exclusivamente en cosas espirituales en vez de hacerlo en medio de las presiones del trabajo de nuestras vidas cotidianas. Isaías 58: 13, 14 nos muestra cómo podemos guardar la santidad del sábado. No debemos involucrarnos en actividades cotidianas durante ese día. Debemos disfrutar del sábado y hablar del mismo con agrado considerándolo el día santo del Señor. Debemos honrar al Señor en todo lo que hagamos en ese día. Si lo hacemos, nos gozaremos en el Señor, y él nos honrará y nos concederá una parte de la herencia prometida a Jacob. «Dios ha mandado que se atienda a los que sufren y a los enfermos; el trabajo necesario para darles bienestar es una obra de misericordia, y no es una violación del sábado; pero todo trabajo innecesario debe evitarse».*

Dios es el único que puede hacer del sábado algo santo.

Quienes guardan la santidad del sábado aceptan a Cristo como su creador y salvador y a la Biblia como su verdad (Eze. 20: 20). Cuando el sábado se convierta una parte integral de nuestras vidas, estaremos mejor preparados para la venida de Cristo.

PARA COMENTAR

1. Si el sábado ofrece tantos beneficios, y hay tantas sólidas evidencias de que está vigente y debe ser observado, ¿por qué tanta gente lo descuida y no lo observa?
2. ¿Qué le sucederá a quienes se rebelan contra el sábado y por qué? (Isa. 66: 23, 24).

**Patriarcas y profetas,* p. 302.

Lunes
18 mayo

Los reparadores de brechas

TESTIMONIO

Isaías 58: 12-14;
Apocalipsis 11: 19; 14: 9-12

«En el corazón mismo del decálogo se encuentra el cuarto mandamiento, tal cual fue proclamado originalmente [...]. El Espíritu de Dios obró en los corazones de esos cristianos que estudiaban su Palabra, y quedaron convencidos de que, sin saberlo, habían transgredido este precepto al despreciar el día de descanso del Creador. Empezaron a examinar las razones por las cuales se guardaba el primer día de la semana en lugar del día que Dios había santificado. No pudieron encontrar en las Sagradas Escrituras prueba alguna de que el cuarto mandamiento hubiese sido abolido o de que el día de reposo hubiese cambiado; la bendición que desde un principio santificaba el séptimo día no había sido nunca revocada».[1]

«El sábado fue guardado por Adán en su inocencia en el santo Edén».

«El profeta indica como sigue la ordenanza que ha sido olvidada: "Los cimientos de generación y generación levantarás: y serás llamado reparador de portillos, restaurador de calzadas para habitar. Si retrajeres del sábado tu pie, de hacer tu voluntad en mi día santo, y al sábado llamares delicias, santo, glorioso de Jehová; y lo venerares, no haciendo tus caminos, ni buscando tu voluntad, ni hablando tus palabras; entonces te deleitarás en Jehová" (vers. 12-14.) Esta profecía se aplica también a nuestro tiempo. La brecha fue hecha en la ley de Dios cuando el sábado fue cambiado por el poder romano. Pero ha llegado el tiempo en que esa institución divina debe ser restaurada. La brecha debe ser reparada, y levantados los cimientos de muchas generaciones.

»Santificado por el reposo y la bendición del Creador, el sábado fue guardado por Adán en su inocencia en el santo Edén; por Adán, caído pero arrepentido, después que fuera arrojado de su feliz morada. Fue guardado por todos los patriarcas, desde Abel hasta el justo Noé, hasta Abrahán y Jacob. [...] Desde aquel día hasta hoy, el conocimiento de la ley de Dios se ha conservado en la tierra, y se ha guardado el sábado del cuarto mandamiento. A pesar de que el 'hombre de pecado" logró pisotear el día santo de Dios hubo, aun en la época de su supremacía, almas fieles escondidas en lugares secretos, que supieron honrarlo».[2]

1. *El conflicto de los siglos*, p. 487.
2. *Ibíd.*, pp. 505, 506.

Kemar McDonald, Waterhouse, Kingston, Jamaica

Encontrando tranquilidad en el descanso

Martes
19 de mayo

EVIDENCIA

Génesis 2: 3; Éxodo 31: 16, 17

En Éxodo 31: 17 se nos dice que Dios descansó el sábado. El verbo «descansó», *shabbath,* significa literalmente concluir toda labor o actividad.* El sábado debía ser un día de revitalización. Nuestro creador hizo el sábado y descansó en él durante sus horas, luego de haber creado la tierra.

El sábado no es tan solo un descanso del trabajo físico y mental. Es también una separación de las realidades mundanas de la vida. Es un antídoto para las miserias de la vida, porque provee una vislumbre del descanso eterno en unión a Jesús.

Cuando la vida se convierte en un fastidio, la gente tiende a buscar un escape en actividades sin sentido o peligrosas. Esto puede llevar al consumo de bebidas alcohólicas, al uso de drogas, al sexo premarital, al sexo fuera del matrimonio. Sin embargo, la única fuente de verdadero descanso se encuentra en Dios, el creador de dicho concepto. El Señor nos ha concedido las veinticuatro horas del sábado para que meditemos en él y para que recarguemos nuestras energías físicas y mentales. En Génesis 2: 3 leemos: «Dios bendijo el séptimo día, y lo santificó, porque en ese día descansó de toda su obra creadora». El haber guardado el sábado es un ejemplo para nosotros.

Durante los siglos XVIII y XIX se predijo que se reduciría la carga laboral y muchos se apartarían de la religión al tecnificarse las sociedades, permitiendo que imperaran la ciencia, la razón y la lógica. Sin embargo, en tiempos recientes ha habido una reacción a esta teoría. Más personas se convencen de que únicamente en Cristo podemos encontrar descanso. Hay esperanza y seguridad en la Palabra de Dios, haciendo que el corazón humano descanse de sus preocupaciones respecto a la falta de dinero para pagar sus cuentas.

El sábado es un don de Dios.

El sábado es un don de Dios para que descansemos de las luchas diarias y recordemos la manera especial en que debemos confiar en las promesas y en el poder de Dios. El diablo trabaja denodadamente para destruir el sábado. Hagamos un esfuerzo para conservar la santidad de este día cosechando los beneficios de este don que Dios le ha concedido a la humanidad.

PARA COMENTAR

1. ¿Por qué el Creador descansó en el sábado luego de haber creado la tierra y todo lo que en ella hay?
2. Cuando la vida se vuelve fatigosa ¿a quién acudes primeramente y por qué?

***Creencias de los adventistas del séptimo día*, General Conference Ministerial Department, 2005, p. 282.

Shelly Ann Murphy, Waterhouse, Kingston, Jamaica

Miércoles
20 de mayo

Concediéndole un mayor significado al sábado

CÓMO ACTUAR

Isaías 58: 13, 14

La llegada del reposo sabático encierra esperanza, gozo, valor y tranquilidad. Proporciona un tiempo especial para tener comunión con Dios durante todo un día. Incluye actividades de adoración, oración, cánticos así como el estudio de la Palabra. Es asimismo un tiempo especial para ayudar a los menos afortunados.

¿Cómo podremos hacer del sábado un día de descanso y de placer? Podemos pensar en tres opciones:

- *Como un recordativo de la creación*. El sábado nos recuerda la creación (Éxo. 20: 11, 12). Quienes lo observan reconocen a Dios como su creador así como su soberanía, reconocen que son obra de sus manos y súbditos de él. Por lo tanto, el sábado es para todo el conglomerado humano. El sábado será una señal y un recordativo de la creación siempre y cuando adoremos a Dios porque lo consideramos nuestro creador.
- *Un período para la confraternidad*. Dios creó a los animales para que nos acompañaran. Para un compañerismo más elevado, Dios creó al hombre y a la mujer para que se complementaran. Sin embargo, con relación al sábado Dios le concedió a la humanidad el más elevado compañerismo: la oportunidad de relacionarse con él. Los seres humanos no fueron creados para que se asociaran únicamente con los animales, o entre sí. Fueron creados para que se relacionaran con Dios.*

Sin el sábado, todos los días serían iguales.

- *Un tiempo para descansar*. Sin el sábado, todos los días serían iguales: dedicados a las actividades seculares. El sábado ha sido diseñado como un día que no solo provee un enriquecimiento espiritual y comunión con nuestro Dios, sino también un descanso físico. Un descanso para nuestros cuerpos cansados del arduo trabajo y las luchas de la vida. Él nos dice: «vengan a mí todos ustedes que están cansados y agobiados, y yo les daré descanso» (Mat. 11: 28).

PARA COMENTAR

1. ¿En qué sentido se relacionan los tres aspectos discutidos anteriormente?
2. ¿En qué otras formas podemos reconocer al sábado como un día de descanso y dicha?

**Creencias de los adventistas del séptimo día*, pp. 281-289.

Natara McDermott, Waterhouse, Kingston, Jamaica

Un descanso más elevado

OPINIÓN

Mateo 11: 28-30; Hebreos 4: 9-11

El descanso es un componente vital de la buena salud. Nos proporciona la oportunidad de enfrentar un nuevo día al revitalizar las energías de nuestro cuerpo. Sin embargo, la competitividad actual no nos permite descansar lo suficiente. Muchas personas, correcta o incorrectamente, trabajan largas horas así como también durante los días feriados. Algunos de nosotros incluso tenemos más de un empleo mientras que al mismo tiempo asistimos a clases, con el supuesto fin de alcanzar nuestro máximo potencial. La sociedad toma muy en cuenta la posición o el estatus de la gente. En ocasiones los miembros de nuestra iglesia parecen hacer lo mismo.

La prisa, parece ser la gran dolencia del mundo moderno.

La prisa, parece ser la gran dolencia del mundo moderno. Nos apresuramos a ir de una cita a otra, y pasamos de una tarea a la siguiente. Muchos de nosotros, en el mundo occidental, «estamos enfrascados en una perpetua búsqueda de lo material y de dinero, mientras subimos por la escalera del éxito».[1] De allí que el cansancio se haya convertido en la mayor queja de la sociedad moderna.

Dios descansó en el séptimo día y se recuperó. Sin embargo, no lo hizo porque se sentía agotado. Él descansó de su actividad creadora, de crear al mundo. También descansó porque esperaba que los seres humanos hicieran lo mismo. Sentó un ejemplo para que nosotros lo imitáramos (Éxo. 20: 11). De la misma forma, si hemos decidido seguir al Señor, es fundamental que descansemos durante el séptimo día.[2]

Igualmente necesitamos llevar ese descanso a un nivel superior. El hecho es que después que Dios completó su obra no se sintió fatigado o exhausto. De la misma forma, Dios no desea que trabajemos hasta sentirnos agotados, especialmente si nos dedicamos a alguna labor con el fin de obtener resultados materiales.

Creo que el sábado fue diseñado, y puede ser considerado, como un símbolo de descanso, tanto en sentido físico como espiritual. No es solamente es necesario que descansemos el séptimo día, sino cada día de nuestras vidas. Dios mismo no se sentía extenuado o agotado después de realizar su obra. Él nos invita a trabajar y a descansar, imitando su ejemplo.

PARA COMENTAR

1. ¿En qué consiste el descanso? ¿Es acaso algo más físico que de índoles espiritual? Motiva tu respuesta.
2. ¿Cómo podemos encontrar el tiempo para descansar física y espiritualmente a pesar de todo lo que tenemos por hacer?

---

1. Juan Ross Schroeder, *The Good News: A Magazine of Understanding*. «Why We Need a Weekly Day of Rest». Consultado el 4 de abril del 2008. En: http: //www. gnmagazine.org/issues/gn49/ restday.htm.
2. *Creencias de los adventistas del séptimo día*, p. 285.

Lenworth McKenley, Greater Portmore, St. Catherine, Jamaica

Viernes
22 de mayo

El descanso en un plano aun más elevado

EXPLORACIÓN

Marcos 2: 27, 28

PARA CONCLUIR

La creación de Dios rebosa de belleza y encantos. Sin embargo, no hay nada más delicioso que llegar al final del día de reposo, la mayor manifestación del amor divino. El Señor pudo haberse mantenido en su actividad creadora por toda la eternidad. Sin embargo, él descansó por nuestro propio bien. Es fácil para los seres humanos pasar por alto este gran don, por diversas razones. El enemigo de nuestras almas ha convencido al mundo que el sábado no es importante, que es algo insignificante, que puede ser sustituido por cualquier otro día. Jesús demostró mediante palabras y acciones que los mandamientos, incluyendo la observancia del sábado, no deben ser menospreciados. Su misión fue más bien cumplir las leyes de Dios. Convirtió a la observancia del sábado en un recordativo constante de nuestra comunión con Dios. El pacto que Dios hizo con Adán y Eva para descansar el sábado fue diseñado para que tuviera un resultado imperecedero. Esto fue hecho por nuestro propio bien.

CONSIDERA

- Caminar por algunos senderos en algún parque durante el sábado, experimentando la tranquilidad que resulta de este tipo de paseo.
- Escribir un poema o una canción que hable de tu experiencia al descansar el sábado.
- Orar con algún amigo o vecino pidiendo luz y dirección respecto al tema del día de reposo.
- Investigar los horarios de salida y puesta del sol para el lugar donde vives, preparando una gráfica al respecto.
- Celebrar un estudio bíblico con un grupo de compañeros durante las horas previas a la terminación del sábado. Puede llevarse a cabo en un medio que permita estar en contacto con la naturaleza.
- Visitar un hogar de ancianos o convalecientes durante un sábado. Ofrécete como voluntario para dirigir un servicio de adoración en dicho lugar.

PARA CONECTAR

✓ *Consejos sobre la obra de la Escuela Sabática.* Ned S. Ashton, *The Bible Sabbath;* Karen Holford, *100 Creative Activities for Sabbath.*

Fabián A. Carballo, Colton, California, EE.UU.